

令和8年1月8日

保護者様

江戸川区第三葛西小学校

養護教諭

田畠 佳子

ほけんだより オアシス

3学期がスタートしました

約2週間の冬休みは、ゆっくり休めたでしょうか。いよいよ学年最後の学期になりました。

11月から増加したインフルエンザは、12月中旬に1年1組が学級閉鎖を行うなど、例年よりも早い流行になりました。1月も流行は続きます。溶連菌感染症や胃腸炎も出ています。寒くて乾燥した日が続き、感染症が増加する時期なので、うがい・手洗い・換気は、習慣として定着するようしましょう。前日、または登校時体調が悪い時は無理をさせず、早めに休んで大事を取ってください。

今月の保健行事

- ① 13日（火）～23日（金）：発育測定（実施日は学校だよりをごらんください）

※測定は体育着で行います。頭頂部で髪を結ばないようにしてください。

- ② 13日（火）～17日（土）：アウトメディア週間

- ③ 1月後半：色覚検査（1, 4年の希望者）

※事前に希望調査を行います。4年生は1年生で受けていない児童が対象になります。

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



～アウトメディア週間について～ 1月13日（火）から17日（土）まで

タブレットが1人1台持つようなり、学習でメディアとふれる時間が長くなりました。

その分、遊びでメディアにふれる時間（テレビ、動画、YouTube、スマートフォン視聴など）をふだんより減らすのが目的の取り組みです。

初級（食事中テレビを消す） 中級（ふだんより遊びのメディアの時間を減らす） 上級（遊びのメディアをその期間やらない）の3つのコースをどれか選び、できた〇できなかつた×をつけ、感想を記入して翌週提出してください。タブレット学習の他に、ニュースや天気予報その他必要な情報は含まれません。ご家庭でメディアに関して話し合う機会になればと思います。